

面试着装礼仪十大招

——无忧求职工具手册系列



DO YOU KNOW ?

常规面试着装技巧

面试到底要不要化妆

我有小众打扮，怎么办？

图解面试着装

当心前台MM！

如何与面试官眉目传情？

别让肢体语言毁掉OFFER

面试时管住嘴巴！

如何打断面试官

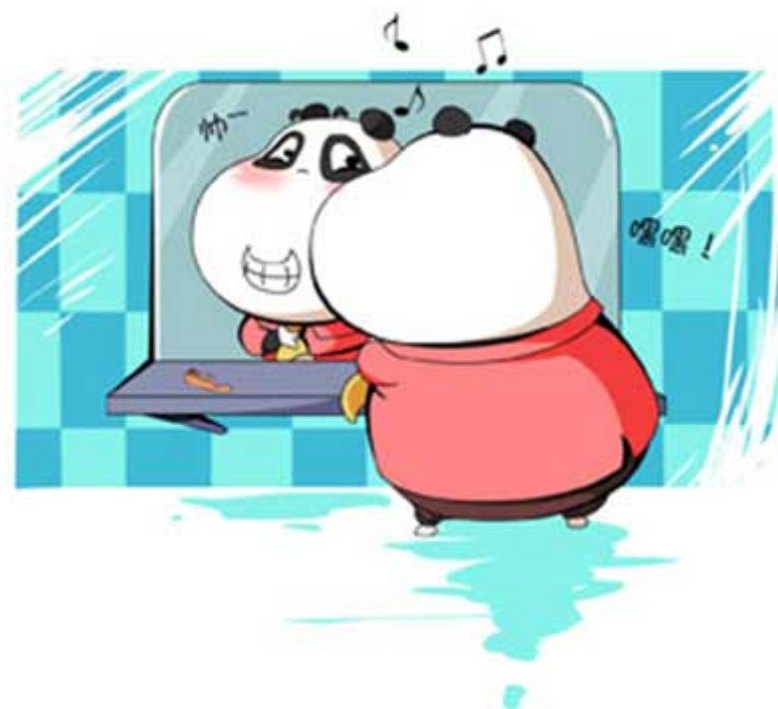
三条法则诠释道别礼仪



常规面试着装的诀窍

女性：庄重高雅

男性：干练大方



裙装：下摆不要超过膝盖以上5厘米

高跟鞋：2—5厘米比较合适

首饰：切勿过多过夸张过奢华

指甲：不宜过长，甲油可选粉色或者裸色

正装：以主流深色系为主配简洁领带

休闲：休闲外套、宽松长裤、简单T恤

鞋子：可与裤子搭配

袜子：与鞋子同色系的袜子



面试到底要不要化妆



“爱美之心人皆有之”，此话在求职面试时还适用吗？根据前程无忧论坛调查结果发现，有**36%**的网友表示“面试要化妆”，但也有**52%**的网友表示“面试化妆视情况而定”。

其实适当的化妆有助于提升自己精神气质，也可以向面试官表明“我是非常重视这次面试的”。如果面试者是应届生的话，面试化妆可以让自己看上去更成熟，更像职场人。



面试到底要不要化妆

1

淡妆最宜，“有妆似无妆”是化妆最高境界。

2

最忌浓妆，你是去面试，不是去夜店。

3

不会化妆没关系，口气清新很重要。

4

舒服最重要，无论是否化妆，都别太别扭。

5

男士千万别化妆，剃干净胡子很重要。

6

窗口岗位必须化妆，空姐、前台、营业员等。

我有小众打扮怎么办？

做到“两适宜”：唯经典适宜 唯公司文化适宜

舌钉、眉钉等人体穿孔艺术

风险系数：★★★★★

拯救方法：拯救无能，最好不要冒此风险。

个性大面积染发

风险系数：★★★★

拯救方法：女生可以盘发或是束发，从视觉上缩小出挑的颜色。此外帽子头巾也是遮盖的方法。

头发天生凌乱似草

风险系数：★★☆

拯救方法：男生最好出门前用不带香味的定型剂略定型（过量会显油头粉面），或者在面试前进洗手间用略蘸水的梳子梳一下；女生最好用发绳发夹对头发进行约束，以干净为主。

闪亮亮的美甲

风险系数：★★

拯救方法：面试时两手的动作不能过多，两手可以放在膝盖上不引起注意。

纹身

风险系数：★★~★★★★（视纹身面积及位置定）

拯救方法：用另外一件大众型配饰掩盖一下，或者尽量穿可以掩盖纹身的服装。

我有小众打扮怎么办？

做到“两适宜”：唯经典适宜 唯公司文化适宜



美必须干干净净，清清白白，在形象上如此，在内心中更是如此。

——孟德斯鸠



图解面试着装

当心前台MM!

从你踏入公司见到前台MM的那刻起，面试就已经开始.....



如何与面试官眉目传情？

1

适时进行眼神交流，切忌游乎不定。

2

不要轻易皱眉和耸肩。

3

舒眉、微笑，切忌没有表情。

4

不要怒目睁圆、锁眉。

温馨提示：建议求职者在面试前可以对着面镜子进行表情练习，找到自己看上去比较自然且舒适的表情，记住这种感觉，然后在面试中以这种自然的表情与面试官沟通。

别让肢体语言毁掉OFFER

在与人面对面直接交流时，语言所起到的直接效果仅占7%，而肢体语言的效果大于50%，剩下的效果则来自语音语调。



进门要示意：若不是被单独领进面试室，走进面试室前需先敲门，轻叩两声。若面试室的门敞开着，对着屋内的人点头或微微鞠躬示意，待面试官同意后方能进入。

忌：趾高气昂、旁若无人地走进面试室，拖过一把椅子来就直接入座。低头走入，不用眼光和面试官打招呼也不可取。



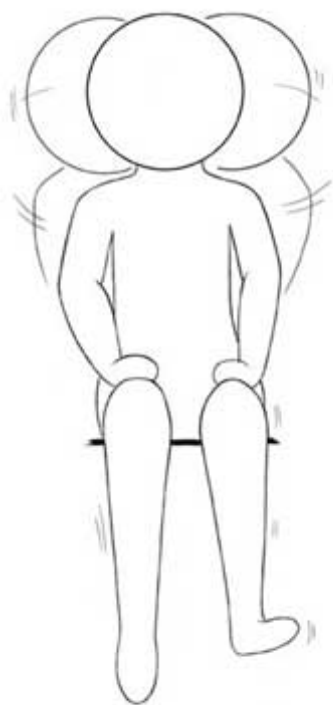
坐姿有讲究：要分清主次位置才能就座，一般坐在面试官的对面，即靠入口处。入座时动作轻缓，可以把包放在座位旁。男子两膝间的距离以松开两拳为宜。女士在入座前应用手把裙子向前拢直，入座后并拢双腿或把双腿斜斜靠拢。

忌：坐下后将两腿叉开或者跷二郎腿。无论坐着还是站着，不能佝偻着腰，这会让人误以为你身体不适或者不自信。而将手放在腿下会给人一种“还没长大”的感觉。



别让肢体语言毁掉OFFER

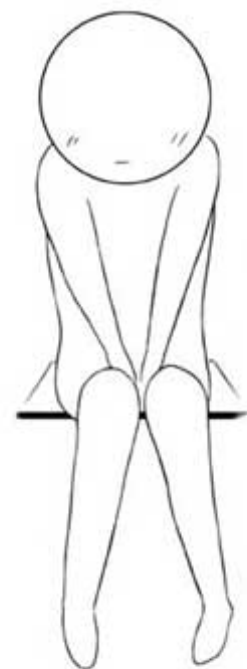
在与人面对面直接交流时，语言所起到的直接效果仅占7%，而肢体语言的效果大于50%，剩下的效果则来自语音语调。



不要坐满整张椅子：坐下后，上身保持挺直，头部端正，目光平视面试官。一般以坐满椅子的1/2—2/3为宜，身体略向前倾，这表示你在认真倾听对方。如果一个姿势累了，可以适当换另一个姿势。忌：坐下后，身体扭来扭去不停摇晃，或者抖腿。

管好自己的手：可以将手掌心向下，叠放在两腿之上，也可以将两手合十放在桌上。在面试过程中，可以附带一些手势来增强自己想表达的内容，但手势不宜过多，动作幅度也不宜过大。

忌：情绪激动时（或与面试官聊得投机，或与面试官意见不合）不自觉地拍手、拍桌子；使用“封闭式”肢体语言，即双手交叉抱在胸前或者紧握拳头，它们传达的是防御和紧张的信息。



别让肢体语言毁掉OFFER



人喜欢习惯，因为造它的就是自己。——萧伯纳



面试时管住嘴巴!

嘴巴太甜，也会犯错!

根据前程无忧论坛（bbs.51job.com）的调查，“过于亲热的套磁”是面试官们最反感的面试行为。

用“您”总不会有错。除非面试官主动让你改口，直呼其名或者英文名字，否则还是用“您”比较合适，有人觉得这样称呼太过生分做作，但面试这样严肃的场合，还是很需要注重礼貌和形象的。

思维敏捷也让人生厌!

想证明自己一直在聆听面试官的说话，并能随时加入自己的意见是好事，但要注意方式方法。

当面试官所说的观点和自己有分歧时，也不要冒然打断。

在面试官说话时，要适当地点头或称“嗯、是”，让对方知道你在认真聆听和思考。

如何打断面试官？

不好意思我想和您谈谈关于刚刚您所说的XXX的看法.....”

如果是中文面试，在打断面试官时请不要用“excuse me” / “pardon”

整场面试的打断不宜超过三次以上。

如果你确实有较多和面试官不同的观点，可以等聊完一个段落，或整场面试结束后，再总的来谈谈你的看法描述实习经验时。

告诉面试官你为何打断：你的这些经历是为了确定自己的职业目标，之所以会选择贵公司，是因为自己通过之前的经历已经明确了最后的职业方向，找到了适合自己的职业定位。



三条法则诠释面试道别礼仪

当紧张的面试谈话流程都走完了，作为应聘者的你，是不是就放松了呢？小心，面试还没有结束！

1

语言要个性

很多面试的谈话过程都是严肃的，而到了道别时，一些个性化的语言能起到活跃气氛的作用，同时也传达你的亲和力。但这种个性化要与你在面试中流露出来的态度一脉相承，如果相差太多，反而会让面试官觉得你有在面试中伪装自己的嫌疑。当然，如果真没有什么说的，也没必要没话找话，一句朴实的“谢谢”也就足够了。很通用的一句话是“希望我能有机会继续请教您”，目的明确又不失尊敬。

三条法则诠释面试道别礼仪

当紧张的面试谈话流程都走完了，作为应聘者的你，是不是就放松了呢？小心，面试还没有结束！

2

行动要主动

面试时正襟危坐了十几分钟乃至几十分钟，你是不是有点觉得四肢僵硬了呢？但愿不要影响了你在出门前主动地与面试官握手！而除了握手，另外一些事情你也可以主动去做。比如，主动归还你借用的办公用品，主动地帮助面试官拾桌椅，在走出考场时主动为面试官拉门等等。当然，这种主动也可得掌握一个范围和度的问题，比如主动问面试官索要联系方式就容易吃闭门羹，而过于殷勤容易别让人觉得你在溜须拍马。

三条法则诠释面试道别礼仪

当紧张的面试谈话流程都走完了，作为应聘者的你，是不是就放松了呢？小心，面试还没有结束！

3

心态要平和

一个人的言行是心态的反映，所以心态尤为重要。当一场面试结束时，作为应聘者无论自感在面试中表现如何，都不要过早地流露或欣喜或者失望的情绪，毕竟决定权在面试官的手里。由此，我们也不建议应聘者在面试后立马询问面试官对自己的看法——哪怕表现不错，面试官也要再观察其他候选人。而如果自感表现不好因此流露出失望或消极之情，反而会让面试官更加看低你。因此，心态平和或者至少地表现得心平气和，是安全的。

职场专家提示：
深色的衣服显得沉稳很稳



不要生搬硬套专家给出的求职攻略



OVER

GOOD LUCK !



www.51job.com

前程无忧

